

# スポーツ方法実習(水泳)Ⅱ

科目ナンバリング ESS-204  
選択 1単位

蛭間 栄介

## 1. 授業の概要(ねらい)

スポーツ方法実習Ⅰで学んだ水中運動の基本的理論と指導法を基に、4泳法(クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ)の泳力の向上及び指導技術を学修します。

水中は陸上とは異なる影響が身体に及ぶため、指導中の安全管理はもとより、指導前後における安全管理の重要性です。そのための具体的方法や事故が発生した時の処置についても学修します。グループワークを通して、泳力の評価と指導法について学修します。

## 2. 授業の到達目標

- 1.4泳法(クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ)を泳ぐことができる。
- 2.生徒および一般人を対象に4泳法を指導することができる。
- 3.正しいデモンストレーションを行うことができる。
- 4.施設の安全管理と事故が発生した時の対処法について説明できる。

## 3. 成績評価の方法および基準

授業ノート(40%)、レポート(30%)、実技試験(30%)から評価をします。出席回数が授業回数の3分の2未満の学生は単位取得ができません。欠席は減点(5点)となります。

## 4. 教科書・参考文献

教科書

教科書はありませんが、下記の参考書を読むことを薦めます。

また、必要に応じてプリントを配布します。

参考文献

財団法人日本水泳連盟 編 『水泳指導教本』 大修館書店

深代泰子、尾陰由美子 監修 『アクアエクササイズ指導教本』 (社)日本エアロビクフィットネス協会

『中学校指導要領解説保健体育編』

『高等学校指導要領解説保健体育編・体育編』

『中学校および高等学校体育実技』

## 5. 準備学修の内容

事前に配布されたプリントおよび参考書を読むことに加え、LMSにある資料を視聴し、内容を理解しておいてください。また、各授業前に授業ノートに各自の学修目標を整理し、授業後は指導内容、指導のポイント及び振り返りを授業ノートにまとめておいてください。LMSにある水中歩行、水中レジスタンスエクササイズ、クロールおよび背泳ぎの資料を視聴し、各授業の前の週に3日間、実技課題(約1時間)の運動を行ってください。

## 6. その他履修上の注意事項

大学が実施する健康診断を受診しておいてください。

## 7. 授業内容

- |        |                                                         |
|--------|---------------------------------------------------------|
| 【第1回】  | 講義1:オリエンテーションと水泳指導中における事故について説明できる。                     |
| 【第2回】  | 平泳ぎの指導法と泳法練習Ⅰ:平泳ぎの段階的指導法にそって指導できる。                      |
| 【第3回】  | 平泳ぎの指導法と泳法練習Ⅱ:平泳ぎのコンビネーションの指導できる。                       |
| 【第4回】  | 平泳ぎの指導法と泳法練習Ⅲ:平泳ぎのスタートとターンの指導ができる。                      |
| 【第5回】  | 平泳ぎの指導法と泳法練習Ⅳ:平泳ぎの泳力向上のための指導ができる。                       |
| 【第6回】  | バタフライの指導法と泳法練習Ⅰ:バタフライの段階的指導法にそって指導できる。                  |
| 【第7回】  | バタフライの指導法と泳法練習Ⅱ:バタフライのコンビネーションの指導ができる。                  |
| 【第8回】  | バタフライの指導法と泳法練習Ⅲ:バタフライのスタートターンの指導ができる。                   |
| 【第9回】  | バタフライの指導法と泳法練習Ⅳ:バタフライと平泳ぎのコンビネーションの指導ができる。              |
| 【第10回】 | 総合練習Ⅰ:実技テストに向けた、総合練習(スタートやターンなど)を各自の泳力レベルに応じて指導できる。     |
| 【第11回】 | 総合練習Ⅱ:水泳のインターバルトレーニングについて指導できる。                         |
| 【第12回】 | 総合練習Ⅲ:実技テスト(100m個人メドレー)に向けた、インターバル練習を各自の泳力レベルに応じて指導できる。 |
| 【第13回】 | 総合練習Ⅳ:実技テスト(100m個人メドレー)に向けた、泳力向上やターンの指導ができる。            |
| 【第14回】 | 試合におけるウォーミングアップと試合の運営方法について指導ができる。実技テスト(タイムトライアル)をおこなう。 |
| 【第15回】 | 講義2:水泳指導施設の管理と指導における安全管理体制について説明できる。                    |